



**PAPER – OPEN ACCESS**

## Penyuluhan Nutrisi dan Pelatihan Pembuatan Tempe untuk Pemberdayaan Lansia Produktif di Posyandu Lansia Puskesmas Medan Sunggal

Author : Dina Aprillia Ariestine dan Rusdiana  
DOI : 10.32734/anr.v5i1.2160  
Electronic ISSN : 2654-7023  
Print ISSN : 2654-7015

*Volume 5 Issue 1 – 2022 TALENTA Conference Series: Agricultura & Natural Resources (ANR)*



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NoDerivatives 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0/).  
Published under licence by TALENTA Publisher, Universitas Sumatera Utara



# Penyuluhan Nutrisi dan Pelatihan Pembuatan Tempe untuk Pemberdayaan Lansia Produktif di Posyandu Lansia Puskesmas Medan Sunggal

Dina Aprillia Ariestine<sup>1</sup>, Rusdiana<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Divisi Geriatri, Departemen Ilmu Penyakit Dalam, Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara, Medan 20155, Indonesia

<sup>2</sup>Departemen Biokimia Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara, Medan 20155, Indonesia

dinaaprillia@yahoo.com

## Abstrak

Tidak banyak lansia yang memiliki jaminan pensiun dan mempersiapkan finansialnya secara matang, sehingga tidak dapat dipungkiri bahwa dalam satu struktur keluarga, orang tua (lansia) secara ekonomi harus bergantung pada orang lain. Untuk itu pemberdayaan lansia bisa dijadikan pertimbangan atas adanya potensi dan peran yang dimiliki lansia. Pemberdayaan adalah suatu upaya yang dilakukan oleh tim Pengabdian Masyarakat yang terdiri dari dosen Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara kepada masyarakat di sekitar Puskesmas Medan Sunggal. Pengabdian masyarakat ini diikuti oleh para lansia di daerah Puskesmas Medan Sunggal. Pelaksanaan dilakukan dengan menggunakan metode ceramah yaitu dengan teknik presentasi, dilanjutkan dengan diskusi tanya jawab dan juga pelatihan. Kegiatan diawali dengan memberikan edukasi mengenai nutrisi pada lansia, penjelasan cara membuat tempe dan juga praktik pembuatan tempe. Evaluasi kegiatan diharapkan hasil produk tempe yang telah siap konsumsi dapat dinikmati oleh lansia dengan menitikberatkan pada harga yang ekonomis, dan manfaatnya sebagai sumber protein yang dapat membantu fungsi kognitif lansia. Pengabdian ini menitikberatkan pada edukasi nutrisi pada lansia dan pelatihan pembuatan tempe sehingga lansia dapat menambah pengetahuannya mengenai nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh sebagai bentuk menjaga kesehatan, serta dapat memberdayakan lansia dalam upaya meningkatkan kemampuan fisik, mental spiritual, sosial, pengetahuan, kesejahteraan, dan keterampilan para lansia.

Kata Kunci: nutrisi; pembuatan tempe; pemberdayaan lansia;

## Abstract

*Only a few elders have their pension insurance and well prepared financial management, hence, it is inevitable that an elderly needs to depend on other family members financially. As for that, the empowerment of the elderly can be used as a consideration for the potential and roles that the elderly have. Empowerment is an effort made by the community services team which consists of lecturers from the faculty of medicine at Universitas Sumatera Utara serving the community in Medan Sunggal public health center area. This community service was attended by elders living around Medan Sunggal public health center area. Implementation is carried out using the lecture method, namely by presentation techniques, followed by discussions and also training. The activity begins with providing education about nutrition to the elderly, an explanation of how to make tempe and also practice of making tempe. Evaluation of activities is expected that the results of tempe products that are ready for consumption can be enjoyed by the elderly by focusing on economical prices, and their benefits as a source of protein that can help the cognitive function of the elderly. This community service focuses on nutrition education for the elderly and training in making tempe so that the elderly can increase their knowledge about nutrients needed by the body as a form of maintaining health, and can empower the elderly in an effort to improve the physical, mental, spiritual, social, knowledge, welfare and skills of the elderly.*

*Keywords: nutrition; ways of making tempe; elder empowerment*

## 1. Pendahuluan

Tidak banyak lansia yang memiliki jaminan pensiun dan mempersiapkan finansialnya secara matang. Sehingga tidak dapat dipungkiri bahwa dalam satu struktur keluarga, orang tua (lansia) secara ekonomi harus bergantung pada anaknya atau yang lebih muda. Hal ini dibuktikan oleh data yang didapatkan Badan Pusat Statistik Sumatera Utara bahwa rasio ketergantungan lansia Sumatera Utara pada tahun 2019 sebesar 12,90, artinya bahwa setiap 100 orang penduduk usia produktif harus menanggung sekitar 12,90 orang lansia [1]. Sehingga pemberdayaan lansia bisa dijadikan pertimbangan atas adanya potensi dan peran yang dimiliki lansia, baik yang masih sehat maupun yang mengalami gangguan kesehatan ringan.

Berdasarkan Badan Pusat Statistik Provinsi Sumatera Utara 2020, sebanyak 65,97 persen lansia di Provinsi Sumatera Utara berpendidikan SD ke bawah, hal ini membuktikan bahwa sebagian besar lansia masih berpendidikan rendah [1]. Rendahnya pendidikan seseorang akan mempengaruhi pengetahuan yang dimiliki. Undang-undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia pada [1] menjelaskan bahwa pelayanan kesehatan harus diberikan sebagai salah satu upaya untuk memenuhi hak lansia dalam meningkatkan kesejahteraan sosialnya. Pelayanan kesehatan yang dimaksud adalah dalam rangka memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan dan kemampuan penduduk lansia agar kondisi fisik, mental, dan sosialnya dapat berfungsi secara wajar. Pelayanan kesehatan bagi lansia termasuk penyuluhan dan penyebarluasan informasi kesehatan.

Kesehatan merupakan hak asasi manusia dan salah satu unsur kesejahteraan yang harus diwujudkan sesuai dengan cita-cita bangsa Indonesia. Undang-undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang kesehatan menjelaskan bahwa kesehatan adalah suatu keadaan sehat baik secara fisik, mental, spritual maupun sosial, yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis [2].

Peran tempe cukup penting untuk pergerakan perekonomian masyarakat Indonesia yang ditinjau dari beberapa aspek seperti pemenuhan kalori protein masyarakat, penyerapan tenaga kerja serta pemerataan kesempatan berusaha mengingat tempe dikenal dan sering dikonsumsi oleh masyarakat Indonesia, dan dapat memperbaiki status gizi masyarakat [3]. Edukasi nutrisi pada lansia diharapkan dapat meningkatkan kesadaran lansia untuk mengonsumsi makanan yang dibutuhkan oleh tubuh sehingga dapat terhindar dari penyakit degeneratif yang tidak diinginkan. Selain itu dengan dilakukannya pelatihan pembuatan tempe bersama lansia, dapat dimanfaatkan sebagai kegiatan yang positif untuk meningkatkan keterampilan dan membantu kesejahteraan lansia. Hasil produk tempe yang telah siap konsumsi dapat dinikmati oleh lansia dengan menitikberatkan harganya yang ekonomis, dan manfaatnya sebagai sumber protein yang dapat membantu fungsi kognitif lansia [4]. Tempe memiliki banyak manfaat di antaranya, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, mencegah osteoporosis, mengobati diare, menjaga kesehatan jantung, mencegah penyakit jantung koroner, mencegah berbagai penyakit saluran pencernaan, mencegah kanker, anemia, diabetes melitus, dan menurunkan kadar kolesterol jahat (LDL) [3].

## 2. Metode

Pengabdian masyarakat ini dilakukan oleh tim Pengabdian Masyarakat yang terdiri dari dosen Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara kepada masyarakat di sekitar Puskesmas Medan Sunggal. Pelaksanaan dilakukan dengan menggunakan metode ceramah yaitu dengan teknik presentasi, dilanjutkan dengan diskusi tanya jawab dan juga pelatihan. Persiapan dilakukan dengan melakukan survei pendahuluan untuk mengetahui aktifitas lansia di Puskesmas Medan Sunggal, yang kemudian diikuti dengan pemberian edukasi pada masyarakat dan lansia sekitar Puskesmas Medan Sunggal tentang kebutuhan nutrisi pada lansia serta memberdayakan lansia dalam bentuk melakukan pelatihan pembuatan tempe bersama masyarakat di sekitar Puskesmas Medan Sunggal.

### 2.1. Tahap Persiapan

Pada tahap awal tim pengabdian masyarakat merumuskan masalah mitra, analisis masalah dan mencari solusi dengan pendekatan sains dan teknologi, yang kemudian permasalahan tersebut dituangkan dalam bentuk proposal pengabdian masyarakat.

### 2.2. Edukasi mengenai Nutrisi pada Lansia

Lansia diberikan penjelasan mengenai nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh guna menjaga kesehatan serta dapat terhindar dari penyakit yang tidak diinginkan dengan menjalankan diet makan yang benar bagi kebutuhan lansia dalam menjaga kesehatannya diikuti dengan diskusi tanya jawab di akhir sesi.

### 2.3. Penjelasan Cara Membuat Tempe

Sebelum melakukan praktik pembuatan tempe, tim pengabdian masyarakat memberikan penjelasan mengenai manfaat tempe bagi tubuh dan juga langkah-langkah dan bahan yang harus dilakukan dalam mempersiapkan pembuatan tempe. Setelah memberikan penjelasan, tim pengabdian masyarakat mempersilahkan partisipan untuk bertanya jawab dan berdiskusi.

### 2.4. Praktik Pembuatan Tempe

Sebelum melakukan praktik pembuatan tempe, tim pengabdian masyarakat mempersiapkan alat dan bahan yang dibutuhkan dalam membuat tempe, seperti, probiotik, ragi tempe, kacang kedelai dan juga pembelian bahan tempe. Tim Pengabdian Masyarakat mengajak lansia untuk ikut serta dalam proses pembuatan tempe. Selama praktik pembuatan tempe berlangsung, tim pengabdian masyarakat mendampingi serta memantau kegiatan peserta. Monitoring dan evaluasi dilakukan secara terus menerus baik melalui tatap muka maupun komunikasi virtual melalui grup WA.

## 3. Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan pengabdian masyarakat dilakukan pada tanggal 17-24 September 2021 yang diikuti oleh 28 orang kader prolanis dan lansia di Posyandu Lansia Puskesmas Medan Sunggal. Pengabdian diawali dengan melakukan survei lokasi pada dua bulan pertama (Maret - April 2021), mencatat permasalahan mitra, menganalisis masalah dan mencari solusi dengan melakukan diskusi serta pendekatan sains dan teknologi. Selanjutnya permasalahan ini dituangkan dalam bentuk proposal pengabdian masyarakat yang kemudian diajukan kepada Lembaga Program Pengabdian Masyarakat USU. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan melalui kegiatan:

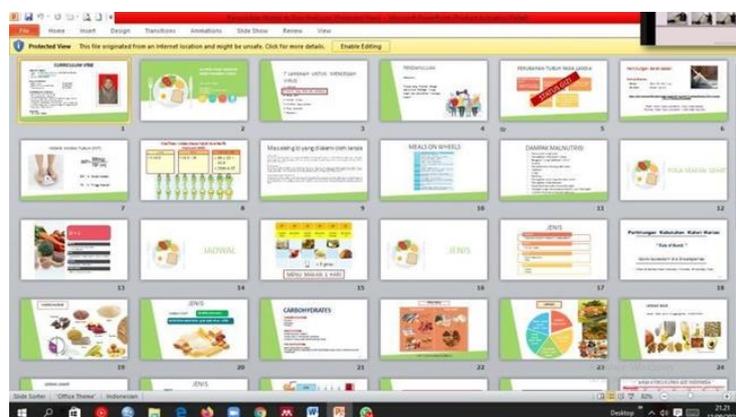
1. Memberikan penjelasan dan juga edukasi mengenai pentingnya nutrisi dalam menjaga kesehatan sehingga dapat terhindar dari penyakit degeneratif yang tidak diinginkan, serta meningkatkan kesadaran lansia dalam memenuhi kebutuhan nutrisi untuk menjaga kesehatan tubuh. Sebelum melakukan edukasi, tim pengabdian masyarakat mempersiapkan materi terlebih dahulu yang disajikan dalam bentuk power point dan disampaikan dengan metode ceramah yaitu dengan teknik presentasi, dan dilanjutkan dengan diskusi tanya jawab.



Gambar 1. Edukasi mengenai nutrisi pada lansia



Gambar 2. Diskusi tanya jawab oleh kader posyandu di puskesmas Medan Sunggal



Gambar 3. Leaflet yang digunakan dalam pemberian materi kepada lansia

- Masyarakat dan juga lansia sangat antusias saat mengikuti kegiatan pembuatan tempe. Antusiasme ini terlihat dari partisipan yang fokus dan tekun dalam mengikuti seluruh kegiatan acara, mulai dari penjelasan yang dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat hingga proses pembuatan tempe selesai. Tim pengabdian masyarakat memberikan penjelasan mengenai manfaat tempe bagi tubuh dan juga langkah-langkah yang harus dilakukan dalam mempersiapkan pembuatan tempe serta alat dan bahan yang perlu dipersiapkan dalam membuat tempe. Setelah memberikan penjelasan, tim pengabdian masyarakat mempersilahkan partisipan untuk bertanya jawab dan berdiskusi. Barang dan peralatan yang dipersiapkan dalam membuat tempe berupa kompor, kukusan, kuali, toples, hi cook gas portable, tulle, saringan dan tampah sedang, minyak goreng, tepung, spatula, piring plastic, sendok, probiotik, ragi tempe, dan kacang kedelai.



Gambar 4. Penjelasan cara membuat tempe



Gambar 5. Para kader memperhatikan langkah pembuatan tempe

- Kegiatan pelatihan pembuatan tempe pada lansia ini dapat dimanfaatkan sebagai kegiatan yang positif untuk meningkatkan keterampilan dan membantu kesejahteraan lansia. Hasil produk tempe yang telah siap konsumsi dapat dinikmati oleh lansia dengan menitikberatkan harganya yang ekonomis, dan manfaatnya sebagai sumber protein yang dapat membantu fungsi kognitif lansia.



Gambar 6. Hasil pembuatan tempe yang dilakukan oleh para kader dan lansia di Puskesmas Medan Sunggal



Gambar 7. Proses pengolahan tempe yang siap untuk dikonsumsi



Gambar 8. Hasil pembuatan tempe tinggi protein dan ekonomis oleh kader dan lansia di Puskesmas Medan Sunggal



Gambar 9. Kader prolans dan lansia di Posyandu Lansia Puskesmas Medan Sunggal

Asumsi penulis setelah menganalisis hasil pengabdian kepada masyarakat bahwa penyuluhan dan pelatihan pembuatan tempe memiliki pengaruh dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan para kader, hal ini sejalan dengan Budiman dan Riyanto yang menyatakan bahwa dengan bertambahnya informasi dan pengalaman seseorang akan membantu dalam mempercepat memperoleh pengetahuan baru [5].

Setelah dilakukannya edukasi nutrisi pada lansia diharapkan dapat meningkatkan kesadaran lansia untuk mengonsumsi makanan yang dibutuhkan oleh tubuh sehingga dapat terhindar dari penyakit degeneratif yang tidak diinginkan. Selain itu dengan dilakukannya pelatihan pembuatan tempe bersama lansia, dapat dimanfaatkan sebagai kegiatan yang positif untuk meningkatkan keterampilan dan membantu kesejahteraan lansia.

#### 4. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat terlaksana dengan baik. Kepala puskesmas beserta partisipan begitu antusias menyambut kegiatan yang dilaksanakan, mengingat banyaknya jumlah lansia di daerah sekitar Puskesmas Medan Sunggal, dan kurangnya edukasi yang diberikan kepada lansia untuk meningkatkan pemberdayaan lansia yang produktif. Dengan terlaksananya pengabdian masyarakat ini diharapkan pengetahuan para lansia mengenai nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh semakin bertambah serta dengan pelatihan pembuatan tempe dapat bermanfaat dalam meningkatkan keterampilan, kesejahteraan maupun gizi para lansia, mengingat kedelai adalah bahan dasar tempe merupakan salah satu sumber tinggi protein yang dapat membantu fungsi kognitif lansia. Dengan potensi yang dimiliki, lansia tetap dapat melakukan kegiatan yang produktif di usia senjanya, salah satunya dengan mengikuti kegiatan yang diadakan oleh Posyandu Lansia Puskesmas Medan Sunggal. Kegiatan di Posyandu Lansia Puskesmas Medan Sunggal dapat menjadi wadah dalam mengembangkan wawasan pengetahuan maupun menjaga kesehatan masyarakat, terutama lansia di Medan Sunggal.

#### Ucapan Terima Kasih

Tim pengabdian Masyarakat Fakultas Kedokteran USU mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Pengabdian Universitas Sumatera Utara yang telah memberikan dana untuk melaksanakan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat. Secara khusus ucapan terimakasih penulis sampaikan kepada 1) Prof. Dr. Tulus, Vor. Dipl. Math, M.Si, Ph.D sebagai Ketua Lembaga Pengabdian Masyarakat Universitas Sumatera Utara, 2) Kepala Puskesmas Medan Sunggal, dan 3) Para kader dan lansia di Posyandu Lansia Puskesmas Medan Sunggal.

#### Referensi

- [1] Badan Pusat Statistik Provinsi Sumatera Utara. "Statistik Penduduk Lanjut Usia Provinsi Sumatera Utara 2019." 2020: 1-84.
- [2] Undang-Undang Republik Indonesia. "Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2009.", Jakarta. 2009.
- [3] Tyas DN. "Pelatihan Pembuatan Tempe Bagi Adaptasi Kebiasaan Baru." Semarang. 2020; 1-5.
- [4] Handajani YS, Turana Y, Yogiara Y, Widjaja NT, Sani TP, Christianto GAM, et al. "Tempeh Consumption and Cognitive Improvement in Mild Cognitive Impairment." *Dementia and Geriatric Cognitive Disorder*. 20 Oktober 2020; 49(5): 1-6.
- [5] Budiman, Riyanto A. " Kapita Selekta Kuesioner Pengetahuan dan Sikap dalam Penelitian Kesehatan." *Kapita Selekta Kuesioner Pengetahuan dan Sikap dalam Penelitian Kesehatan*. Salemba Medika; Makassar. 2013: 224.